



平成 30 年

職別保健師だより 9 月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

まだまだ暑い日が続いていますが、暑さの影響で体調を崩したりされていませんか？過ごしやすい日に来るのももうすぐですよ。夏バテをしないように、引き続き体調管理に気をつけていきましょう。今月は『健康づくり』についてのお話です。



## 9 月は健康増進普及月間です



厚生労働省では、毎年9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定めています。健康に対する国民の一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。スローガンは「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」です。

昨年は京都府内の各自治体などでも健康づくりに関する様々なイベントが実施されていました。日頃の生活習慣を見直して、病気の発病を予防する「一次予防」に取り組みましょう。これから食欲の秋！スポーツの秋！がやってきますが、食べ過ぎに注意して、少しずつでも運動する習慣を身につけていきましょう！！

### 健康寿命を伸ばしましょう



#### 日本の平均寿命はご存知ですか？

平成28年の日本の平均寿命は、男性が80.98歳、女性が87.14歳で過去最高となりました。医療技術の進歩や健康志向の高まりで寿命はまだ延びる余地があると、厚生労働省では分析されています。

しかし、疾病全体に占めるがんや循環器病などの「生活習慣病」の割合が増加しており、約6割の方が生活習慣病で亡くなっているのが現状です。

長寿の国日本で、より健康に、より元気に過ごすためにも、心身ともに自立した生活を送ることができる『健康寿命』を伸ばしていきましょう！



## 生活習慣を改善するための3つのアクション



### ① 毎日プラス10分運動しよう！

日常での体の動きを増やすだけで、健康生活に変わります。いつもより早歩きで歩いてみたり、エスカレーターやエレベーターを階段に変えてみたり、掃除や庭のお手入れなどでもいいですよ♪  
少し汗ばむくらいの運動量でも、十分効果があります。



### ② 毎日プラス一皿の野菜を摂ろう！



生活習慣病予防には一日 350g の量が推奨されていますが、日本人はあと 70g 足りていないと言われています。量で言うと、トマト半分です。いつもの食事に、プラス一皿の野菜を増やしましょう。野菜が不足しやすい朝食や昼食でプラスするのがコツですよ♪

### ③ たばこの煙をなくそう！



たばこには約 4,000 種類もの有害物質が含まれています。吸っている本人だけでなく家族や周りの人にも害を及ぼしてしまいます。また、健康を損なうだけでなく、お肌や体内の年齢の老化も早めてしまいます。本数を減らすことは効果がありません。きっぱり禁煙して、健康寿命を伸ばしましょう！

## 定期的に分を知ろう



生活習慣を改善するためには、定期的に健康診断を受けて体の変化に気づくことが大切です。

40歳から75歳未満の方が対象となる特定健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関連する病気のリスクの有無の検査をします。健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で予防できそうな対象者の方に対して、生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行っています。

[詳しくはこちらをご覧ください。](#)



いかがでしたでしょうか？

人生の最後まで、元気に健康に楽しく過ごすためにも、3つのアクションを実践していきましょう。そのうちやろう。。ではなく、『今』行動に移すことが大切です。一日でも早い取り組みが、その後の健康増進につながります。ご自身の健康はご自身でしっかり守りましょう！

